

運動習慣のきっかけにエクササイズ体験

綾部市健康エクササイズ体験教室



綾部市と本会共催の綾部市健康エクササイズ体験教室は、10月7日（金）、あやべ健康プラザで開催され、34名が参加した。

開会にあたり、市民環境部渡辺部長は住みよいまちづくりとともに住民の健康づくりにも努めたい、教室が今後の運動習慣のきっかけとしていただきたいと挨拶した。

あやべ健康プラザの平石氏は、「メタボリックシンドロームの予防・改善トレーニング法」という講義の中で、運動習慣及び食習慣の改善、禁煙の実行、適切な薬によるコントロールが内臓脂肪を減らすポイントであると説明した。

参加者は、「リズム&ストレッチ」、「ボール&ポール」、「マシンジム」、「水中歩行」の4種類のエクササイズのうち2つを指導員の指示のもと各種エクササイズを体験した。

「楽しく汗をかいた。」「また教室を企画してほしい。」など感想があり、参加者は、エクササイズを満喫した。

